

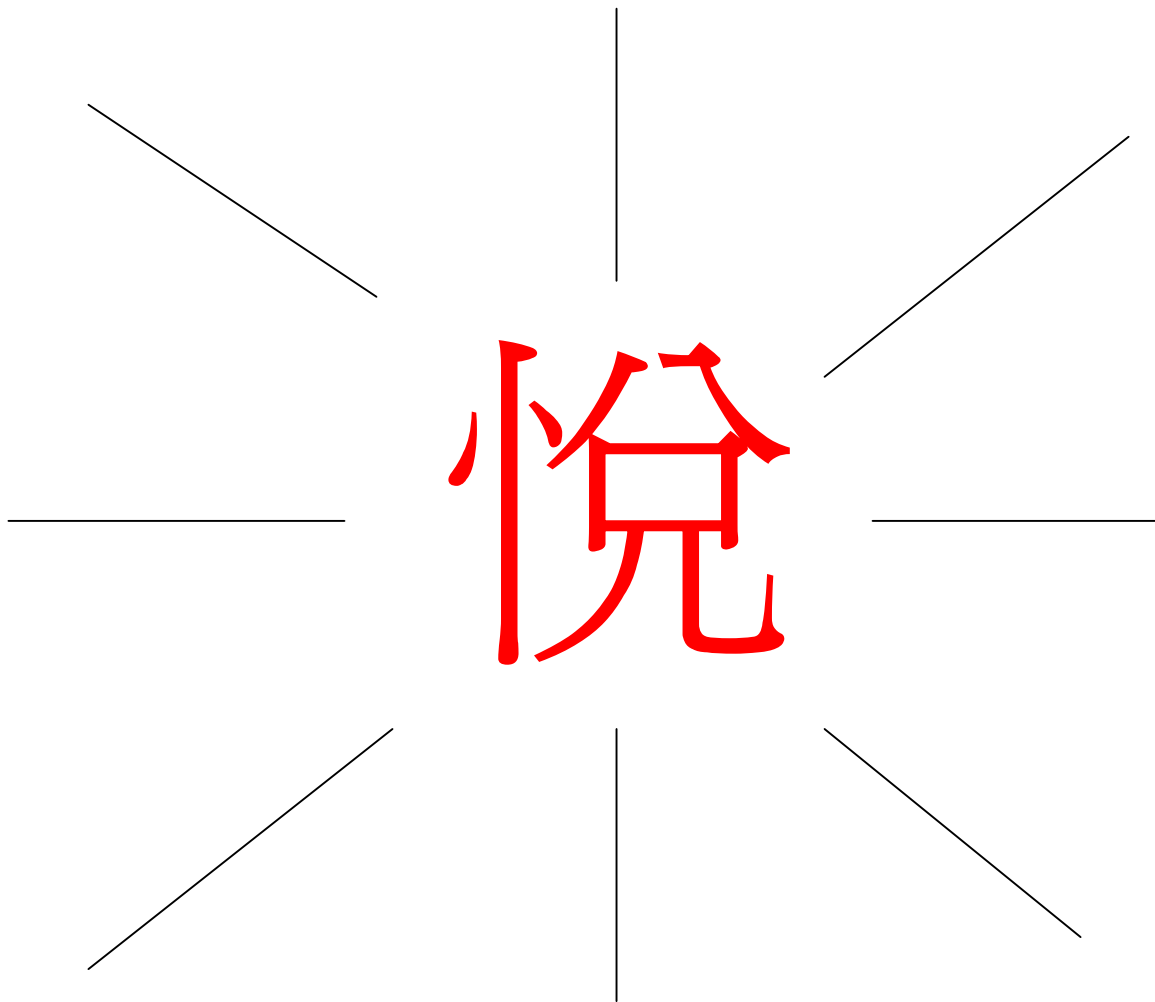
鐵人三項訓練規劃

涂景文

2006年12月10日



悦



充實的運動員

- 以悅為出發點
- 悅=心願+兌現
 - 甘願,乾脆,不勉強
 - 不找不練習的藉口
 - 積極找練習的機會
 - 對自己誠實,兌現對自己許下的承諾

自我訓練運動員的特質

- 誠實
 - 能夠虛心接受自己的缺點，冷靜客觀看自己
- 有耐心
 - 不善變，不隨便改變計劃/做法
- 願意嚐試新的方法
- 心態積極
 - 不需要外在壓力就能自動自發安培訓練
- 自律
 - 飲食，作息，風雨無阻照樣訓練

自我訓練的優缺點

優點

- 高度彈性
 - 隨時可調整
- 對自己的了解最清楚
- 壓力是自己的
- 靠自己成功最有成就感

缺點

- 容易安於現狀,不捨的接受新的刺激
- 容易只做喜歡做的訓練,用喜歡的方法
- 視野較狹窄

三鐵不等於1+1+1的單項

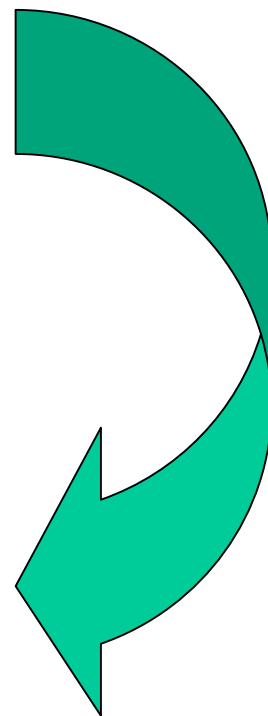
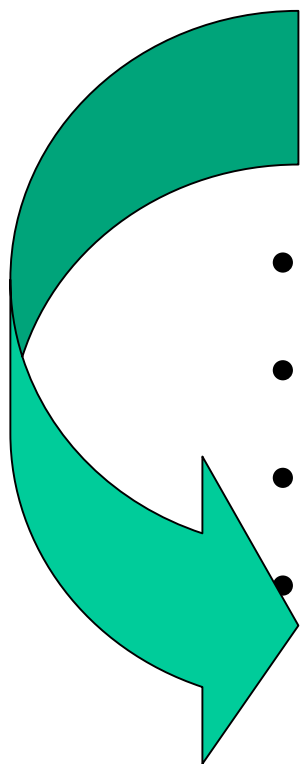
- 時間+強度=訓練的負荷
- 若想進步,每天練兩項是基本常態
 - 如此量加重了,強度必須降低
 - 傳統,以高強度,間歇為核心的單項訓練不適合大部分的三鐵人
 - 例如:游泳項目至少1500公尺,後面還要騎車跑步,屬於有氧性質

造成負荷的因素

- 年齡
- 睡眠長度
- 抗壓性
- 飲食習慣
- 有氧運動底子
- 訓量強度
- 傷勢

- 生活壓力
- 疲勞度
- 心理建設
- 心理倦怠度
- 訓練時間/量
- 睡眠品質
- 心情

互相牽扯

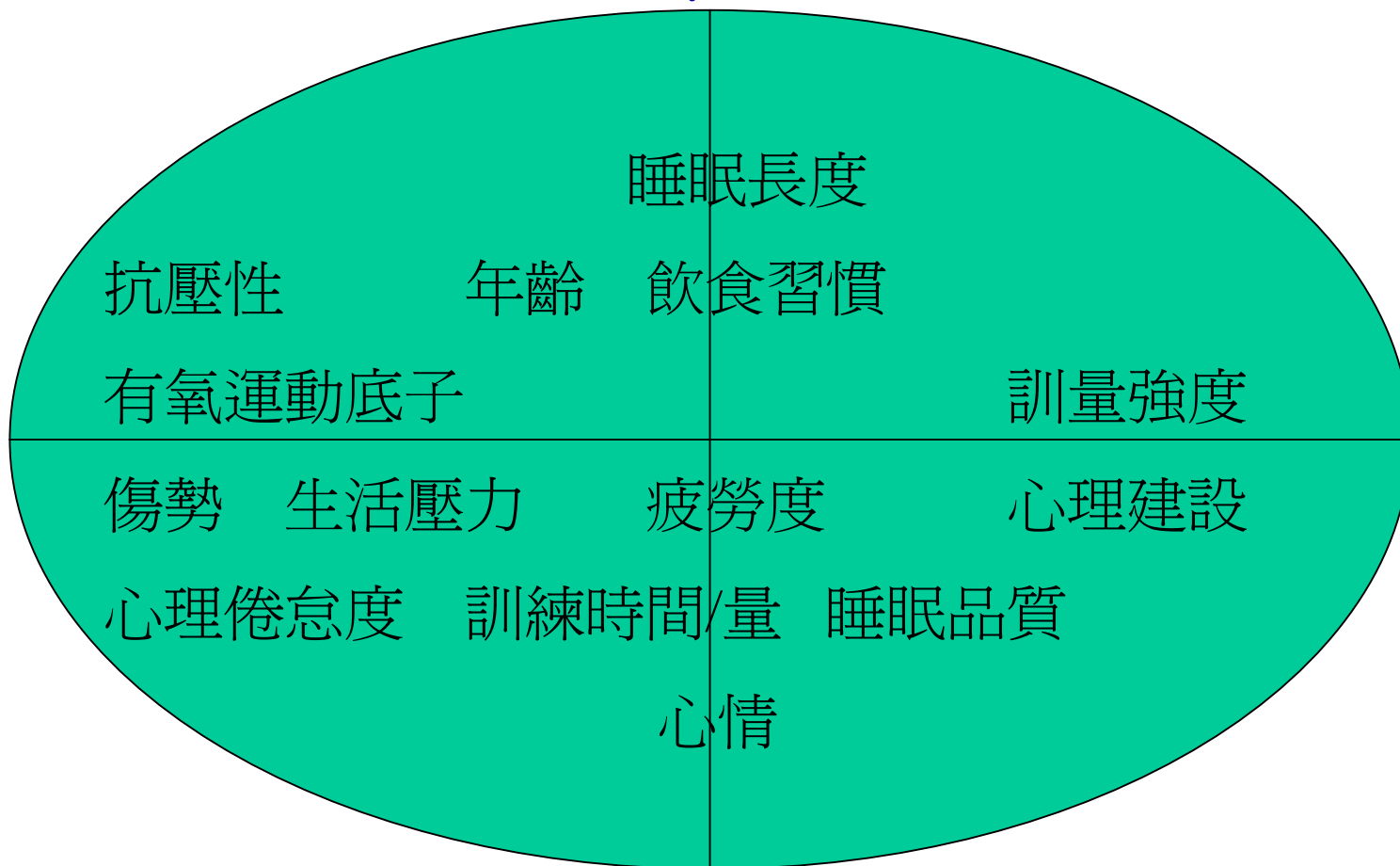


造成負荷的因素

輕

正

負



重

心理凌駕於生理

- 倦怠的精神無法接受刺激
 - 不聽話,不勉強
- 預防心理倦怠
 - 除了生理方面對心理極限最清楚的是自己.
 - 你每週/月/年能全力以赴幾次?
- 保持新鮮感
 - 跟朋友/團體一起練習
 - 找新路線
 - 規劃新挑戰
 - 將減緩週期加入訓練計劃

擬定目標

- 長期
 - 完成一次超級鐵人
 - 活到老,完到老
 - 拿冠軍
- 短期
 - 減重,加強跑步
- 近期內的個別比賽
 - 例如:統一盃游泳27分鐘

深度自我檢討

- 徹底檢視自己的優點/缺點
 - 相對於過去的自己以及對手哪項比較強？
- 守住優勢，加強弱項
 - 一般單項每週兩次可維持體能(技巧,水感令論)
- 利用淡季放鬆心情，順便加強弱項（尤其游泳）

規劃訓練

- 扣掉其他更重要的活動,有多少時間可用?
- 真正能利用多少時間?
- 若以上兩者「無限」你受的了多少?
 - 換言之,假如你一週有40小時可以練習你真的會想嗎? 想歸想,你還受的了嗎?
- 想辦法「偷」(爭取) 練習時間
 - 早睡
 - 跑步/騎車通勤

訓練課程的架構

- 一般以三項各練三次/週為佳
 - 可以運動背景和可用的時間作調度.
 - 避免過高的重複性,儘量強化弱項並利用不同的地形和強度變化來刺激不同的訓練效果.
 - 加強耐力的同時繼續提高效能和技巧.
 - 當你的訓練速度開始加快時,將訓練的時間加長並增加訓練次數,且不刻意提高強度.

量身定做的訓練

- 短程選手

- 游泳佔的比例較高,比較優秀的選手及可輪車的精英組游泳弱就bye-bye啦!
- 游泳練習更多


- 長距離選手

- 游泳以輕鬆完成為目的,耐力與配速為關鍵
- 自行車的體能最重要,練習次數多
- 超鐵馬拉松考驗耐操度,一週跑的次數越多越好

每週規劃一天的休息

- 心裡方面的放鬆與生理上的休息一樣重要
- 有的底子深厚點的運動員可以選擇低強度的游泳或騎自行車練習台

每三/四週規劃一週緩和期

- 固定規劃緩和週期
- 可幫助身心裡的恢復,消除疲勞,修補被破壞的細胞,吸收之前所作的訓練.因此可增強體能.
- 相對的恢復和吸收跟訓練一樣重要,有一體兩面的關係.
- 可預防蠟燭兩頭燒  倦怠
- 可多做公關,工作更努力
- 休息後更有殺氣

恢復方法

- 沒有相對的恢復=無效的訓練
- 原則上沒有所謂練習過多這回事,只有吸收和恢復不夠的問題
- 訓練量的提高必須有相對的恢復動作.
- 受傷,身心裡疲憊/倦怠,生病等現象幾乎每次都是恢復不足而並非訓練本身(如柔軟度,睡眠,飲食)所引起的.

恢復和吸收訓練的方法

- 優質的飲食
- 尋找偷睡機會(如午休時間)
- 良好的睡眠
- 按摩
- 瑜珈/伸展/打坐/冥想等放鬆的方法.
- 腳部泡熱水有助排毒

Tapering練習量遞減法

什麼是練習量遞減法？

- 比賽前逐漸將訓練量減低,以:
- 給身體修補軟組織的機會.
- 補充肌肉/肝臟儲存的肝糖以及細胞裡的水分.
- 讓身體休息,讓心裡恢復鬥志.

如何減量

- 維持訓練的次數並遞減練習量.
- 比賽前2到3週每週減20-25%的量.
- 若已無疲勞感可進行較高強度的練習,以一週各一項為佳.
- 控制飲食,不須刻意攝取無營養價值的碳水化合物.

比賽後的調整

- 休息，減緩訓練幾天
- 比賽距離越長休息的時間越長
- **Ironman**過後一個月不宜做計劃性的訓練
- 可選擇與三鐵無關的運動/活動，如爬山
- 規劃淡季活動
- 專攻單項
 - 增加趣味,加強弱項,挑戰新目標

預防運動傷害

- 技術的正確性，包括身體的動作（生物力學）及器材的合身度
- 訓練/ 壓力負荷的調適
- 懂得適時收放
- 預設休息週期
 - 動態休息
 - 靜態休息

游泳

- 訓練量不宜突然加重
- 動作越順越不容易受傷
- 使用划板等輔助工具不宜超過訓練量的20%
- 危險部位:肩膀,膝蓋(蛙式)



跑步

- 選擇適合的跑鞋
- 訓練量不宜突然加重
(應循序漸進)
- 配合柔軟操
- 危險部位:膝蓋
 - 氣溫低於21度:穿“7分”
褲/緊身長褲保溫



我最愛的跑鞋

自行車

- 最大的危險:交通事故(摔車,撞車)
- 危險部位:膝蓋
 - 氣溫低於21度:穿“7分”褲/褲套保溫
- 注意:
 - 卡鞋鞋丁位置,坐墊高度

